

REBT MENGATASI NEGATIVE THINKING PADA ANAK BROKEN HOME**Fatimah Setiani¹⁾, Agus Heriyanto²⁾, Nurfitriyanti³⁾**¹ Jurusan Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling
email: fatimahsetiani@yahoo.co.id² Jurusan Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling
email: heriyantoagus70@yahoo.com³ Jurusan Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling
email: nurfitriyanti08@gmail.com**Abstrak**

Tanpa kita sadari dalam kehidupan sehari-hari seorang anak yang mengalami broken home memiliki pemikiran negatif. Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengatasi negative thinking pada anak broken home. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif fenomenologi dengan pendekatan studi kasus, pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan model daftar cek masalah. Adapun hasil akhir dari proses dilaksanakannya konseling individual dalam penelitian ini dinilai cukup efektif dengan persentase 40%. Hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pemikiran negatif dari subyek yang sedikit demi sedikit menjadi berkurang.

Kata kunci: *Negative thinking, REBT.*

Abstract

Without realizing it in our daily lives, a child who experiences a broken home has negative thoughts. This study was to determine the effectiveness of the Rational Emotive Behavior Therapy approach in Overcoming Negative Thinking in Broken Home Children. This study uses descriptive phenomenological qualitative research with a case study approach, data collection using interviews, observations and problem check list models. The final results of the process of implementing individual counseling in this study are considered to be quite effective with a percentage of 40%. These results can be seen from the change in negative thinking from the subject which gradually diminishes.

Keywords: *Negative thinking, REBT.*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan tempat pertama bagi seorang anak memperoleh pendidikan, tempat di mana mereka pertama kali belajar berbicara, berjalan, makan, minum dan lain-lain. Keluarga yang harmonis merupakan keluarga impian bagi setiap anak, memiliki keluarga yang utuh merupakan hal yang sangat membanggakan. Sebaliknya keluarga yang tidak harmonis biasanya cenderung memiliki permasalahan atau konflik dalam keluarganya yang berujung pada perceraian.

Perceraian dapat mengganggu psikologi anak, dimana dengan berjalannya waktu anak akan merasa berkurangnya perhatian orang tua yang semakin hari semakin sibuk dengan urusan mereka sendiri. Seiring berjalannya waktu tidak menutup kemungkinan pula orang tua yang bercerai ini akan kembali menjalin hubungan

dengan orang baru dalam hidup mereka. Hal ini tentunya sangat mengkhawatirkan bagi seorang anak, maka akan munculah perasaan-perasaan khawatir atau kecemasan yang berlebih serta pikiran-pikiran negatif yang tanpa mereka sadari terbentuk dalam kepala mereka. Rasa cemas yang berlebihan inilah dapat membuat anak merasa tidak dianggap atau tidak diperhatikan lagi sehingga dapat menjurus kepada perilaku yang negatif. Bagi anak-anak orang tua yang berpisah merupakan kondisi yang amat sangat mencemaskan, maka tidak jarang perceraian orang tua berdampak pada anak terutama emosional anak.

Anak yang *broken home* cenderung identik dengan kategori anak yang selalu memiliki permasalahan di sekolah maupun di lingkungan sekitarnya. Kebanyakan orang memiliki pikiran negatif terhadap anak *broken home*, akan tetapi tidak semua anak yang *broken home* identik

dengan image tersebut. Masih bisa kita jumpai anak yang mengalami *broken home* memiliki prestasi di bidang akademik maupun non akademik seperti dalam hal belajar, olahraga, seni budaya dan masih banyak lagi yang lainnya. Penyebab seorang anak *broken home* yang melakukan perilaku negatif biasanya karena adanya pengaruh ketidak adaannya perhatian dari orang tua mereka.

Umumnya dalam kehidupan sehari-hari dapat kita lihat banyak orang tua yang tidak mengetahui bagaimana keadaan psikologi anaknya karena hanya melihat sikap anak dari luarnya saja. Sering kita jumpai seorang anak yang berumur di bawah 10 tahun tentunya masih sangat sulit mengetahui dampak negatif dari perceraian orang tua. Sangat berbanding terbalik dengan anak yang umurnya sudah memasuki fase remaja, hal ini tentunya akan sangat jelas terlihat walaupun tidak secara kasat mata tanpa disadari kedua orang tua. Menurut Penelitian Melissa Ribka Santi, Ferry Koagouw, dan Elfie Mingkind (2015) berdasarkan hasil wawancara dari 4 (empat) orang informan yang mengalami *broken home* dapat diketahui bahwa keseluruhan dari remaja *broken home* yang diteliti memiliki kecenderungan melakukan hal-hal negatif untuk dapat menarik perhatian orang tua mereka dan diketahui bahwa hubungan antara orang tua dan anak remaja pada keluarga *broken home* mengalami sebuah kemunduran dan bersifat renggang.

Fenomena yang penulis temui terdapat seorang anak remaja yang tidak dapat bertemu dengan ayahnya. Setelah perceraian kedua orang tuanya, ayah anak ini menikah lagi tanpa sepengetahuan si anak. Namun anak ini mengetahui sang ayah menikah lagi ketika di kelas 6 SD. Hubungan yang terjalin antara ayah dan anak ini sangat baik pada awalnya, sampai pada suatu hari sang anak bingung mengapa ayah kandungnya terkesan tidak ingin menemui dirinya dan melarangnya untuk datang kerumah tempat tinggal sang ayah bersama ibu tirinya. Hal ini membuat sang anak mencari tahu dan bertanya pada neneknya dan menemukan jawaban bahwa ibu tirinya tidak menyukai apabila sang anak datang atau berkunjung ke rumah mereka.

Akibatnya sang anak memiliki rasa dendam pada ibu tirinya ini dan memiliki persepsi-persepsi negatif tentang ayah serta ibu tirinya tersebut. Hal ini tentunya berdampak pada diri si anak terutama pada kesehatannya yang

terkadang suka pingsan di sekolah karena memikirkan sang ayah.

Perceraian antar orang tua sangatlah berdampak tidak baik bagi para anak, karena tidak semua anak dapat menerima perceraian kedua orang tua dengan perasaan yang baik-baik saja. Anak yang memasuki fase remaja tentu saja memiliki emosi yang sangat labil dan sangat sulit mengendalikan perasaan mereka. Tanpa mereka sadari akan muncul persepsi-persepsi yang mengarah pada hal yang negatif terhadap kedua orang tua mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis ingin mengetahui bagaimana pendekatan REBT dalam mengatasi *negative thinking* anak *broken home*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektif atau tidaknya pendekatan REBT ini dalam mengatasi *negative thinking* pada anak *broken home*.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu anak-anak yang mengalami *broken home* dalam mengatasi atau mengurangi pemikiran negatif yang mereka alami dan pendekatan REBT ini dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi anak yang mengalami *broken home*.

Negative Thinking

Menurut Brun dalam (Beda, 2018) menjelaskan bahwa pikiran negatif berasal dari perasaan negatif atau maladaptif yang tidak disadari. Pikiran negatif timbul akibat penilaian yang negatif terhadap stimulus yang dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan.

Broken home adalah kondisi hilangnya perhatian keluarga atau kurangnya kasih sayang dari orang tua dan retaknya struktur dalam keluarga yang disebabkan oleh kurangnya perhatian orang tua kepada anak maupun perceraian sehingga anak hanya dapat tinggal bersama satu orang tua kandung yakni antara ayah atau ibu (Sakinah, 2018).

Perceraian orang tua merupakan problema yang cukup besar bagi anak, sehingga perceraian orang tua bisa menjadi pukulan yang mengguncang emosional anak. Suasana keluarga yang berantakan tentunya dapat membawa pengaruh perkembangan anak terutama jika anak masih dalam masa kanak-kanak di mana masa ini merupakan masa anak-anak sangat membutuhkan peranan sosok ayah dan ibu karena sosok ayah dan ibu menjadi panutan bagi anak-anak. Suasana keluarga yang

berantakan dapat membawa dampak bagi anak seperti anak akan menjadi malas belajar, selain itu perceraian orang tua juga dapat membawa dampak negatif bagi jiwa anak yang masih dalam masa pertumbuhan karena pribadi anak umumnya terbentuk dari pengalaman yang anak dapatkan di masa kanak-kanak. Pengalaman pahit yang anak dapatkan di masa kanak-kanak akan membentuk kepribadian mereka di masa dewasa.

Pikiran negatif pertama kali dikembangkan oleh Beck dalam (Beda, 2018) ia adalah seorang psikiater yang dikenal dengan *cognitive triad* tentang pikiran negatif yaitu terhadap diri sendiri, dunia dan masa depan. Pikiran negatif pada diri sendiri dipandang sebagai harga diri rendah, pikiran negatif terhadap dunia dipandang sebagai ketidakberdayaan, dan pikiran negatif terhadap masa depan dipandang sebagai keputusan.

Negative thinking merupakan pola atau cara berpikir seseorang yang lebih condong pada sisi yang negatif sehingga sulit bagi individu tersebut untuk melihat sesuatu dalam sisi positif, rasional, dan realistis. *Negative thinking* dapat diartikan sebagai pemikiran tidak layak seseorang terhadap suatu hal baik itu orang atau masalah. Individu yang memiliki pola pikir negatif cenderung merasa mudah tersinggung, cenderung memiliki cara pandang yang salah, dan memiliki keyakinan negatif akan suatu hal.

Pola pikir ini dapat dilihat bagaimana cara seseorang tersebut berbicara dan berperilaku sehari-hari. Pemikiran negatif atau *negative thinking* dapat terlihat pada cara seseorang dalam memandang suatu persoalan cenderung mengabaikan fakta, rasionalitas, dan informasi yang relevan atau benar. Pemikiran negatif yang dimiliki manusia adalah konstruksi persepsi yang didasarkan pada sistem keyakinan, cara pandang, atau cara individu memahami persoalan. Karena pola pikir semacam ini bersifat paradigmatik, maka setiap data, fakta, atau informasi akan paradigma (pandangan) yang dianutnya (Ardianto, 2018)

Berdasarkan pendapat mengenai pemikiran negatif di atas dapat disimpulkan bahwa pemikiran negatif yaitu suatu pola pikir yang dimiliki oleh seseorang yang hanya melihat pada sisi negatif dalam diri seseorang tersebut saja tanpa melihat dari sisi rasional sehingga munculah persepsi-persepsi negatif yang terbentuk sesuai dengan pemikiran yang dimilikinya.

Menurut Yusuf Ardianto (2018) penyebab *negative thinking* adalah sebagai berikut: 1) kehidupan masa lalu; 2) konsentrasi yang negatif; 3) kondisi mental yang lemah; 4) persahabatan yang tidak baik; 5) tidak memiliki tujuan yang jelas; 6) kegiatan yang negatif; dan 7) informasi yang didapatkan kurang tepat bahkan tidak tepat. Pikiran negatif merupakan akumulasi dari setiap hal yang seorang lakukan atau terjadi di masa maupun pengaruh dari luar seperti halnya serangan oleh tayangan negatif dan pengaruh orang-orang terdekat.

Menurut Hollon dan Kendal dalam (Beda, 2018) individu yang memiliki pikiran negatif memiliki karakteristik sebagai berikut: 1) Merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan keinginan untuk melakukan perubahan hidup; 2) Memiliki harapan negatif dan konsep diri negatif; 3) Rendah diri; 4) Mudah menyerah dan tidak berdaya. Individu dengan pola pikir negatif dapat membuat individu tersebut terus menerus fokus pada keterpurukan, ketidak bahagiaan, rasa kecewa, dan kesalahan kesalahannya maupun orang terdekat di masa lalu individu. Saat individu dipengaruhi pola pikir negatif, individu akan mengalami kesulitan untuk mengembangkan potensi diri dan dapat menghambat aktualisasi individu tersebut.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Menurut Ellis, manusia bersifat rasional sekaligus irasional. Manusia harus dipandang dengan memperhatikan dua sisi tersebut. Sebab, kedua sisi itulah yang membangun emosi dan tindakan seseorang. Para penganut REBT percaya bahwa tidak ada manusia yang dapat disalahkan atas segala sesuatu yang dilakukannya. Akan tetapi setiap orang bertanggung jawab terhadap semua perilakunya (Irawan, 2015).

Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran (Kumalasari, Wahyuni, & Karsih., 2016). Menurut George dalam (Kumalasari, Wahyuni, & Karsih., 2016) *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajari kembali konseli untuk memenuhi input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau

belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.

Menurut Aldila F.R.N Maynawati dalam (Fasih, 2014) terapi rasional emotif behavior memandang bahwa manusia dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan irasional menjadi pikiran rasional. Ellis mengemukakan bahwa keyakinan rasional adalah pikiran atau tindakan yang membantu klien merasakan secara sehat segala sesuatu yang diinginkan dan mengurangi hal yang tidak diinginkan artinya keyakinan rasional yang mampu mengarahkan sikap individu itu sendiri.

Sementara itu, karakteristik REBT yang digagas Ellis dijelaskan sebagai berikut:

1. Aktif-Adatif
Konselor aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalah.
 2. Kognitif-Eksperiensial
Konselor harus fokus pada aspek kognitif dari klien serta mengupayakan pemecahan masalah yang rasional.
 3. Emotif-Eksperiensial
Konselor harus melihat aspek emotif klien dengan mempelajari sumber gangguan emosionalnya sekaligus membongkar akar keyakinan keliru yang mendasari gangguan tersebut.
 4. Behavioristik
Konselor menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan perilaku di dalam diri klien.
 5. Kondisional
Terapi harus dilakukan dengan cara membuat kondisi tertentu terhadap klien melalui berbagai teknik pengkondisian untuk mencapai tujuan terapi. (Irawan, 2015)
- Penulis menggunakan teknik REBT dikarenakan tujuan dari konseling REBT adalah memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara pikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional dan logis. Dengan demikian, klien dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan dirinya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif. Selain itu REBT juga dimaksudkan untuk menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri (Irawan, 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 3 Sampit dan di rumah subjek. Penelitian

ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada (Deniz dan Lincoln dalam (Moleong, 2016)). Jenis penelitian ini adalah deskriptif fenomenologi dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang menggunakan data yang berupa informasi yang berdasarkan temuan-temuan di lapangan. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif fenomenologis, yaitu mendeskripsikan temuan-temuan yang ada di lapangan untuk mendapatkan gambaran yang objektif tentang suatu kasus yang diteliti. Informasi yang diperoleh didapatkan dari wali kelas, teman dekat dan subyek itu sendiri. Subyek penelitian adalah remaja *broken home* yang memiliki pemikiran negatif. Jumlah sasaran penelitian ini hanya satu orang saja yaitu inisial "NA", alasannya karena permasalahan NA sama dengan tujuan penelitian dan agar penelitian ini lebih fokus dan mendalam. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, model DCM dan dokumentasi. Aspek yang digunakan sebagai acuan dari wawancara, observasi dan model DCM dapat kita lihat pada tabel 1. Untuk mencari presentase dapat digunakan dua rumus sebagai berikut:

Rumus peraspek:

$$\frac{\text{jumlah perbutir aspek yang dipilih}}{\text{jumlah keseluruhan butir masalah}} \times 100\%$$

Rumus hasil keseluruhan:

$$\frac{\text{jumlah butir aspek yang dipilih}}{\text{jumlah butir masalah}} \times 100\%$$

Keterangan:

1% - 20%	= Rendah
21% - 30%	= Cukup
31% - 50%	= Sedang
51% - 100%	= Tinggi

Hasil dari model DCM dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang benar-benar sedang dialami oleh konseli sehingga peneliti dapat memprioritaskan permasalahan yang harus segera ditangani. Untuk mengukur efektifitas penulis

menggunakan standar sesuai dengan acuan Litbang Depdagri tahun 1991 seperti pada tabel 2.

Penulis menggunakan teknik triangulasi dalam penelitian ini untuk menguji kebenaran penelitian. Untuk menguji kebenaran data penulis menggunakan triangulasi sumber menurut teori (Sugiono, 2009), karena paling sesuai dengan rancangan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis. Data didapatkan dari berbagai sumber data dengan metode yang sama. Data dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara pada beberapa informan dan ditambah dengan hasil dari lembar DCM yang telah di isi konseli.

Tabel 1: Aspek yang digunakan dalam teknik pengumpulan data

no	Aspek
1	Merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan keinginan melakukan perubahan
2	Memiliki harapan negatif dan konsep diri negatif
3	Rendah diri
4	Mudah meyerah dan tidak berdaya

Tabel 2: Standar Ukuran Efektivitas Sesuai Acuan Litbang Depdagri

Rasio Efektivitas	Tingkat Capaian
Di bawah 40	Sangat Efektif
40-59,99	Cukup Efektif
60-79,99	Tidak Efektif
Di atas 80	Sangat Tidak Efektif

Sumber: Jurnal sistematika dan informatika Vol 11, No. 2, Mei 2017

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari beberapa gambaran permasalahan yang dihadapi oleh subyek, penulis menetapkan beberapa permasalahan yang harus diselesaikan yaitu sering merasa orang lain tidak menyukai dirinya, kesulitan dalam menyelesaikan masalah, merasa ragu dalam bertindak, memiliki rasa khawatir yang berlebihan, mudah mengeluh, dan pesimis.

Tabel 3: Hasil Model DCM sebelum Konseling

No	Aspek masalah	Jumlah butir	Butir yang dipilih
----	---------------	--------------	--------------------

1	Merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan keinginan untuk melakukan perubahan	5	3
2	Memiliki harapan negatif dan konsep diri negatif	5	2
3	Rendah diri	5	4
4	Mudah menyerah dan tidak berdaya	5	4
Jumlah butir masalah		20	13
Jumlah hasil butir keseluruhan masalah		65%	

Tabel 4: Hasil presentase sebelum konseling

no	Aspek Masalah	Presen tase (%)	Predikat
1	Merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan keinginan untuk melakukan sesuatu	23	Cukup
2	Memiliki harapan negatif dan konsep diri negatif	15	Rendah
3	Rendah diri	31	Sedang
4	Mudah menyerah dan tidak berdaya	31	Sedang
Jumlah		100	

Dari penelitian dengan menggunakan model DCM diperoleh hasil awal sebelum dilakukan konseling individual yaitu tidak mampu menyesuaikan diri sebanyak 23%, harapan dan konsep diri negatif 15%, rendah diri 31% dan mudah menyerah dan tidak berdaya 31%. Jadi, aspek yang memiliki presentasi lebih besar yaitu rendah diri dan mudah menyerah dan tidak berdaya. Hasil perbutir aspek masalah yang dipilih oleh NA sebanyak 13 butir masalah dari 20 butir pernyataan yang diajukan. Hasil yang diperoleh yaitu 65% masuk dalam kategori tinggi.

Hasil penelitian dari teknik pengumpulan data wawancara setelah dilaksanakannya konseling individual diperoleh hasil bahwa ciri-ciri pemikiran negatif dalam dirinya NA memiliki pengurangan, terutama pada aspek yang memiliki nilai lebih besar yaitu rendah diri dan mudah menyerah dan tidak berdaya.

Kemudian pada tahap observasi penulis melakukan observasi terhadap pemikiran negatif

NA hasilnya yaitu NA menunjukkan sikap terbuka. Hal ini ditunjukkan dengan sikap NA yang selalu berusaha untuk mencerikatan tentang dirinya dan masalah yang dia alami sekarang dengan ayah kandungnya. Kemudian NA lebih berfokus pada kekurangan dirinya. Menurut NA bahwa dia tidak dapat mencari solusi pada permasalahan yang terjadi pada dirinya, rasa benci, serta pemikiran-pemikiran negatif yang dia miliki kepada ayah dan ibu tirinya.

Pada tahap konseling individual pertama yang telah dilaksanakan penulis membahas tentang pemikiran negatif (*negative thinking*) dan ciri-ciri dari pemikiran negatif. Penulis mengajak NA untuk berpikir rasional melalui pertanyaan-pertanyaan yang penulis ajukan. Penulis juga berusaha mengurangi pemikiran irasional dalam diri NA agar menjadi rasional dengan menanyakan kepada NA “apakah pemikiran negatif itu termasuk sesuatu yang rasional atau irasional?” kemudian NA menjawab bahwa pemikiran negatif adalah sesuatu yang rasional. Selanjutnya, penulis mengajukan pertanyaan dan meminta bukti yang nyata terkait dampak dari pemikiran negatif. Dengan demikian, NA pun mampu berpikir secara rasional. NA juga mengatakan ciri-ciri berpikir negatif yaitu suka perprasangka buruk terhadap orang lain, merasa kurang percaya diri serta mudah mengeluh. Setelah pelaksanaan konseling individual ini NA ada sedikit perubahan.

Pada tahap konseling individu kedua NA mengatakan bahwa sudah ada perubahan setelah melakukan konseling individual pada pertemuan pertama. Pada konseling individual ini membahas tentang faktor-faktor penyebab dan akibat dari berpikir negatif NA. Faktor pemikiran negatif dalam diri NA disebabkan oleh permasalahan keluarganya dan kondisi mental yang lemah. NA mengalami kesulitan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya terutama perihal keluarga serta keinginan dalam diri NA yang tidak terpenuhi sehingga muncul persepsi negatif dalam dirinya dan membuat diri NA menjadi lemah. Dengan begitu penulis mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang penulis ajukan dengan menghubungkan antara faktor dan dampak dari pemikiran negatif agar NA menyadari bahwa pemikiran negatif dapat menyebabkan perlakuan yang tidak baik.

Setelah dilakukan konseling individual NA sudah mulai bersikap, berbicara serta berpikir lebih positif ketika berhadapan dengan orang lain. NA mulai percaya diri akan kemampuan yang dia miliki bahwa dirinya bisa dan mampu. Pemikiran negatif terhadap orang tuanya pun sudah sedikit demi sedikit berkurang. NA mulai berani untuk menemui ayahnya, dan meyakini bahwa ayahnya memiliki rasa sayang serta perhatian untuk dirinya. Disamping itu, NA berusaha mengubah pemikiran negatifnya terhadap ibu tirinya.

Dari hasil model DCM yang telah diberikan kepada subyek sebelum dilakukannya konseling individual penulis mendapatkan hasil bahwa rendah diri serta sifat mudah menyerah dalam diri subyek merupakan faktor utama terbentuknya pemikiran negatif yang dimiliki oleh subyek. Dari hasil keseluruhan butir aspek yang telah dipilih subyek sebanyak 13 pilihan maka persentase keseluruhan yaitu 65% termasuk dalam kategori tinggi.

Kemudian dari hasil model DCM yang kedua yang diberikan kepada subyek yang telah dilaksanakan konseling individual, penulis mendapatkan hasil bahwa keempat aspek memiliki presentase sama rata yaitu 25%. Dari hasil keseluruhan butir aspek masalah yang telah dipilih subyek sebanyak 8 pilihan maka didapatkan hasil yaitu 40%. Jadi, subyek mengalami pengurangan pemikiran negatif dalam dirinya sebanyak 25% dari hasil awal yaitu 65%.

Tabel 5: Hasil model DCM sesudah konseling

no	Aspek masalah	Jumlah butir	Butir yang dipilih
1	Merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan keinginan untuk melakukan perubahan	5	2
2	Memiliki harapan negatif dan konsep diri negatif	5	2
3	Rendah diri	5	2
4	Mudah menyerah dan tidak berdaya	5	2
Jumlah butir masalah		20	8
Jumlah hasil butir keseluruhan		40%	

Tabel 6: Presentase sesudah konseling

no	Aspek Masalah	Presen tase (%)	Predi kat
1	Merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan keinginan untuk melakukan sesuatu	25	Seda ng
2	Memiliki harapan negatif dan konsep diri negatif	25	Seda ng
3	Rendah diri	25	Seda ng
4	Mudah menyerah dan tidak berdaya	25	Seda ng
Jumlah		100	

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa sebelum konseling individual dengan pendekatan REBT dalam mengatasi *negative thinking* pada anak broken home adalah 65% dan sesudah pelaksanaan konseling individual berkurang menjadi 40%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa REBT cukup efektif dalam membantu mengatasi *negative thinking* pada anak broken home.

Hasil penelitian yang di peroleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Purnama Wulandari (2016) dengan judul Penerapan Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Membantu Mengatasi Rendah Diri pada Salah Satu Santriwati di SMP Darul Amin Sampit (Studi Kasus). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukan bahwa sebelum pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan penerapan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi rendah diri LR adalah 64,2% dan sesudah pelaksanaan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) rendah diri LR berkurang menjadi 14,2%.

Adapula menurut Penelitian yang dilakukan Ainun Sakinah (2018) dengan judul Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam mengatasi *Negative Thinking* anak Broken Home Kepada Ayahnya di Desa Sekarkurung Gresik. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil dari penelitian ini konseli mampu mengubah *negative thinking* anak terhadap ayahnya menjadi *positive thinking* (pemikiran positif) mengenai ayahnya sehingga konseli

lebih fokus pada kehidupannya dan tanggung jawabnya sebagai tulang punggung keluarga tanpa harus bersikap dan berfikir acuh tak acuh kepada ayah tirinya.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (Aisyah, 2011) dalam bimbingan dan konseling juga terdapat berbagai pendekatan salah satunya yaitu pendekatan rasional emotif yang akhir-akhir ini bernama REBT singkatan dari rasional emotif behavior terapi yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, ketidak yakinan, dan semacamnya serta mencapai perilaku rasional. Senada dengan pendapat tersebut, bahwa orang yang tidak percaya diri mempunyai gangguan yang bersumber dari pikiranirasionalnya yang kemudian dirasakan kedalam perasaannya lalu terwujud tingkah laku atau respon yang negatif.

SIMPULAN

Pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam mengatasi *negative thinking* pada anak broken home, telah penulis laksanakan melalui tiga kali pertemuan. Pada konseling individual, penulis mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada NA, tujuannya untuk mengarahkan dan mengurangi pola pikir negatif NA yang irasional.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa *negative thinking* yang ada pada NA disebabkan oleh cara berpikir yang irasional sehingga pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam mengatasi *negative thinking* pada anak broken home.

Sesudah pelaksanaan konseling individual NA telah mengalami perubahan pada pola pikirnya, yaitu dari awalnya irasional menjadi rasional. Hal ini ditunjukan dari cara NA menerima, memahami, dan mengembangkan pemikiran-pemikiran positif dalam dirinya. Adapun hasil penurunan yang ditunjukan NA cukup memuaskan yaitu 25%. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ternyata dalam mengatasi permikiran negatif pada anak broken home cukup efektif.

REFERENSI

- Aisyah, N. (2011). Treatment Siswa Minder Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Studi Kasus Siswa Di SMP Siman Jaya Sekarang Lamongan).

- Ardianto, M. Y. (2018). *Konseling Keluarga dalam Mengatasi Perilaku Negative Thinking Anak Pada Ayahnya di Desa Sembibulu Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo*.
- Beda, N. S. (2018). *Pengaruh Cognitive Thought Stopping Therapy Terhadap Tingkat Depresi Dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Pada Klien Pascastroke di RSUP. Dr. Wahidin Sudirohusodo Makasar*.
- Fasih, N. I. (2014). *Konsep-konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy*.
- Gantina Kumala Sari, E. W. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.
- Irawan, E. N. (2015). *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik Sampai Modern*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Kumalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih., d. (2016). *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodelogi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sakinah, A. (2018). *Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy dalam Menangani Negative Thinking Anak Broken Home Kepada Ayahnya di Desa Sekarkurung Gresik*.
- Sugiono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.